

**BODY IMAGE, PENGETAHUAN GIZI, PERILAKU MAKAN SEBAGAI
FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PUTRI Di KOTA SEMARANG**

Vilda Ana VS¹ Tiara Fani²

¹ Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro
² Prodi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan Fakultas Kesehatan
Universitas Dian Nuswantoro

**BODY IMAGE, NUTRITIONAL KNOWLEDGE, EATING BEHAVIOR AS
FACTORS RELATED TO NUTRITIONAL STATUS IN YOUNG WOMEN IN
SEMARANG**

Young women often limit the consumption of special foods or had bad dietary habits to get body slim. One of study in Semarang in 2008, there were 25% of teens had underweight. Otherwise, in 2011 based on new students data collection, teens at 16th, as 3.71% were in overweight. The aim of research was to identify relationship between body image, nutritional knowledge, and eating behavior with nutritional status in young women in Semarang.

This study was an observational study with the cross-sectional design. The study population was high school young women, a number of subjects were 97 girls. Method of data collection were interviews, clinical observation and interviews which instruments were digital scale, microtoise, and questionnaires.

Data characteristics include body image, nutrition knowledge, eating behaviors, and nutritional status. Data were analyzed by rank spearman test. The results showed that most of young women had satisfied body image (71.1%), adequate nutrition knowledge (56.7%), and all of girls in the poor eating habits (100%), and normal nutritional status (52.6%), and 47.4% abnormal adolescent nutritional status is less, more, and obesity. Body image as a factors related to nutritional status ($p = 0.001$). Although other variables showed no relationship, but need nutritional education to improve young women eating behavior.

Keywords: *body image, nutritional knowledge, eating behavior, nutritional status, young women*

LATAR BELAKANG

Remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan cenderung mudah terpengaruh oleh hal-hal baru. Pengaruh yang paling besar berasal dari kelompok teman sebaya. Mereka ikut dalam *club-club* yang perilaku dan nilai kolektifnya sangat mempengaruhi perilaku individu yang menjadi anggotanya, termasuk perilaku makan. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan pada 10 Kabupaten daerah proyek Safe Motherhood Partnership Family Approach (SMPFA) pada tahun 1998/1999 menunjukkan 57,4% remaja putri putri menderita anemia. Remaja putri sering membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet yang tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing) (Khomsan A, 2003).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Remaja begitu sensitif dengan penampilannya. Banyak remaja sering merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri. Apalagi kalau sudah menyangkut *body image*. Mereka ingin mempunyai postur tubuh sempurna seperti bintang film, penyanyi dan peragawati. Persepsi *body image* pada remaja lebih banyak dipengaruhi oleh hubungan pertemanan (Derenne, J L , Beresin, E V, 2006).

Body image negatif atau persepsi citra tubuh yang buruk merupakan masalah serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. *Body image* negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat dan *disorder eating* (Croll J, 2005). Dalam masa pencarian identitas, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Lingkungan sekitar tempat mereka bergaul terkadang memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada lingkungan keluarga. (Khomsan A, 2003).

Sejak tahun 2010, banyak westernisasi yang menjadi kiblat remaja dalam berbagai bidang, diantaranya gaya dan perilaku makan. salah satu negara yang menjadi kiblat remaja adalah korea. Dengan masuknya "Korean wave" atau demam korea, remaja-remaja mengidolakan tokoh-tokoh penyanyi dan artis dari negara tersebut. Mereka berusaha untuk meniru apa yang melekat pada artis korea, yaitu tubuh yang super langsing. Sehingga muncul definisi *body image*

negatif dikalangan remaja, bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang super langsing. Demi mendapatkannya, remaja rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga muncullah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Apabila hal ini diteruskan, akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan gizi remaja yang seharusnya disiapkan dengan matang sebagai seorang calon ibu.

Penelitian di Semarang tahun 2008, ada 25% remaja Semarang memiliki status gizi di bawah normal. Sebaliknya pada tahun 2011 berdasarkan hasil penjarangan peserta didik TA 2011/2012 pada remaja usia 16 tahun dari 16.579 anak sebesar 3,71% berstatus gizi lebih (Aini SN, 2012). Ke depan hal ini akan berlanjut menjadi obesitas. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor risiko gizi lebih adalah aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan. Kecenderungan masalah gizi sejak tahun 2000 ke atas adalah penyakit tidak menular yang terdiri dari berbagai jenis penyakit degenerative. Misalnya hipertensi, diabetes mellitus, stroke, asam urat, gagal ginjal, dan jantung. Apabila seseorang terkena salah satu dari penyakit degeneratif, maka sudah pasti kualitas hidupnya akan menurun bahkan bisa menyebabkan kematian. Biasanya orang terkena penyakit degeneratif ketika usia menginjak 40 tahun. Padahal pada usia tersebut setiap orang sedang menikmati puncak suksesnya. Selain penyakit degeneratif yang menjadi masalah, wanita yang sudah menikah dan punya anak, dengan bertambahnya umur dibarengi pula dengan bertambahnya jumlah lemak karena berbagai hal, seperti penggunaan pil KB dan akumulasi lemak sejak periode kehidupan sebelumnya, biasanya karena ingin mendapatkan penampilan yang bagus dan terhindar dari penyakit degeneratif, mereka memilih cara singkat yang berisiko, seperti sedot lemak, konsumsi obat-obatan pelangsing, laksatif, dan lainnya. Sehingga timbul “double burden” yang perlu diatasi sejak remaja sehingga tercipta generasi emas yang sehat dan berkualitas. *Double burden* yang dimaksud adalah masalah gizi kurang dan lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas, bisa dikatakan remaja merupakan awal dari pembentukan kualitas hidup yang tinggi dimasa mendatang. Agar mereka tidak memiliki body image negatif atau berstatus gizi lebih, perlu sebuah pendidikan berbasis informasi yang mereka butuhkan untuk menunjang hidup

sebagai orang yang cantik tetapi tingkat kesehatannya tinggi dengan mempertahankan status gizi dalam kategori normal dan menjalani gaya hidup sehat sehingga kecantikan yang mereka miliki adalah kecantikan yang berkualitas.

METODE

Model penelitian yang dipilih adalah kuantitatif. Peneliti melakukan observasi pada tiga variabel yang sudah ditentukan lokasi penelitian, dengan kata lain penelitian ini merupakan *explanatory research*. Rancangan yang dipilih pada penelitian ini adalah *cross sectional*, dimana seluruh variabel diobservasi dalam satu waktu. Variabel bebas penelitian ini adalah body image, pengetahuan gizi, perilaku makan, sedangkan variabel terikatnya adalah status gizi. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi klinis dan wawancara. Instrumen penelitian yang digunakan adalah digital scale, microtoa, dan kuesioner. Analisis data yang dipakai adalah uji *rank spearmen*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Individu

No	Karakteristik Individu	f	%
1	Umur		
	- 14	1	1
	- 15	20	20,6
	- 16	44	45,4
	- 17	26	26,8
	- 18	6	6,2
2	Status gizi		
	- Gizi kurang	25	25,8
	- Normal	51	52,6
	- Overweight	12	12,4
	- Obesitas	9	9,3
3	Body image		
	- Puas	69	71,1
	- Tidak puas	28	28,9
4	Pengetahuan gizi		
	- Baik	14	14,4
	- Cukup	55	56,7
	- Kurang	28	28,9

5	Perilaku makan		
	- Baik	-	-
	- Kurang	97	100

Dari tabel karakteristik individu diatas dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden berumur 16 tahun (45,4%), berstatus gizi normal (52,6%), body image merasa puas (71,1%), pengetahuan gizinya cukup (56,7%), dan semua berperilaku makan kurang baik (100%). Selain itu responden juga mengisi tentang riwayat penyakit, tetapi tidak ada yang memiliki penyakit serius, hanya maag, typus, cacar, flu, demam dan asma.

2. Uji Bivariat

Tabel 2. Tabulasi silang antara body image dengan status gizi

		Body Image		Total
		tidak puas	puas	
Status Gizi	underweight	1 1.0%	24 24.7%	25 25.8%
	normal	15 15.5%	36 37.1%	51 52.6%
	overweight	7 7.2%	5 5.2%	12 12.4%
	obesitas	5 5.2%	4 4.1%	9 9.3%
Total		28 28.9%	69 71.1%	97 100.0%

Nilai p value antara body image dengan status gizi yaitu 0,001 yang berarti bahwa ada hubungan antara keduanya. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus gizi normal dan merasa puas dengan bentuk tubuhnya (37,1%).

Tabel 3. Tabulasi silang antara pengetahuan gizi dengan status gizi

		Pengetahuan Gizi			Total
		baik	cukup	kurang	
Status Gizi	underweight	2	15	8	25

	2.1%	15.5%	8.2%	25.8%
normal	10	29	12	51
	10.3%	29.9%	12.4%	52.6%
overweight	1	6	5	12
	1.0%	6.2%	5.2%	12.4%
obesitas	1	5	3	9
	1.0%	5.2%	3.1%	9.3%
Total	14	55	28	97
	14.4%	56.7%	28.9%	100.0%

Hasil yang berkebalikan ditunjukkan oleh variabel pengetahuan gizi dan perilaku makan terhadap status gizi. Keduanya tidak menunjukkan adanya hubungan dengan p value masing-masing (0,44 dan 0,45)

Tabel 4. Regresi Linier

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	26.404	2.772			9.525	.000
skorBI	-.151	.035	-.420		-4.305	.000
SkorPengetahuan	.031	.027	.108		1.154	.252
Skor_perilakuMakan	-.002	.043	-.005		-.047	.962

Menjawab pertanyaan penelitian, bahwa body image, pengetahuan gizi, dan perilaku makan sebagai prediktor status gizi, maka dibuat persamaan berikut berdasarkan tabel 5.5.

Status gizi = 26,404 – 0,151 Body Image + 0,031 Pengetahuan – 0,002 Perilaku makan

Remaja yang terjaring sebagai responden adalah remaja awal (13-14) dan remaja tengah (15-17). Sebagian besar responden merupakan remaja tengah. Periode remaja adalah masa transisi atau peralihan dari periode anak-anak ke

periode dewasa. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan kawan-kawan, merasa senang jika ada banyak teman yang menyukainya, terdapat kecenderungan narcissistic atau mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, remaja masih berada dalam kondisi kebingungan dalam memilih (Dariyo A, 2004).

Bentuk tubuh yang ideal merupakan hal yang diidam-idamkan hampir oleh semua orang, terutama bagi remaja yang mulai mengembangkan konsep diri dan juga hubungan heteroseksual. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, biologis, dan kognitif yang cepat dan drastis. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Respon itu terwujud dalam bentuk penilaian atau evaluasi akan fisik tubuh mereka. Penilaian tersebut berupa perasaan puas atau tidak puas akan keadaan tubuh dan penampilannya (Purwaningrum, 2008).

Makanan secara tidak langsung mempengaruhi kepribadian. Makanan mempengaruhi perkembangan fisik dan penampilannya, secara khusus pada masa remaja kebutuhan makanan meningkat sesuai dengan pertumbuhan fisiknya. Pandangan dan penilaian orang lain terhadap fisik remaja akan membentuk gambaran mengenai dirinya. Penilaian orang lain yang dapat diterima tidak menimbulkan perasaan kurang pada dirinya, hingga berusaha menutupi kekurangan dengan berbagai cara mekanisme pertahanan (*defence mechanism*) yang diwujudkan dalam kepribadiannya, misalnya penilaian mengenai bentuk hidung, pinggul, paha, buah dada dan lain sebagainya (Croll J, 2005).

Gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi. Pengetahuan gizi berperan dalam memberikan cara menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Melalui pendidikan kesehatan di sekolah, remaja menjadi tahu apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan (Puspito A, Purwaningsih E, 2008).

Pubertas pada remaja putri dibarengi dengan peningkatan lemak tubuh, perubahan ini dapat menyebabkan ketidakpuasan diantara remaja putri. Dua puluh delapan (28,9%) dari keseluruhan sampel merasa tidak puas dengan bentuk

tubuhnya, padahal 15 diantara mereka memiliki status gizi normal. Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan yang terjadi secara cepat pada tubuhnya, disaat yang sama mereka ingin terlihat seperti teman yang mereka anggap paling sempurna dan atau tokoh idolanya.

Body image sangat dipengaruhi oleh media massa yang menampilkan bentuk tubuh kurus sebagai bentuk tubuh yang ideal. Kebanyakan remaja membandingkan dirinya dengan sosok wanita kurus yang ditampilkan di media massa dan memandang diri mereka memiliki badan gemuk. Televisi merupakan media yang sering digunakan sebagai acuan standar bentuk tubuh bagi remaja yang sangat memperhatikan penampilan tubuhnya (Wan, P L , Kandiah, M , Taib, M N M, 2004).

Perilaku makan meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktek terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung didalamnya (zat gizi). Semua responden memiliki perilaku makan yang kurang baik (100%). Perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja dalam penelitian ini antara lain mereka tidak makan secara teratur, sering melewatkan waktu makan tertentu dan kebiasaan sarapan pagi. Waktu makan yang sering dilewatkan adalah makan malam. Alasan yang mereka berikan antara lain takut gemuk jika makan di malam hari serta sudah merasa mengantuk sehingga melewatkan waktu makan malamnya. Waktu makan sarapan pagi juga merupakan waktu makan yang terlewatkan. Mereka melewatkan waktu sarapan dengan alasan bangun kesiangan, takut terlambat ke sekolah dan tidak terbiasa sarapan. Remaja sering melewatkan satu atau lebih waktu makan mereka, biasanya hal ini terjadi pada sarapan pagi. Ketakutan akan menjadi gemuk menyebabkan remaja melewatkan waktu makan dan perilaku ini dianggap sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan (Wan, P L , Kandiah, M , Taib, M N M, 2004). Bahkan beberapa remaja sebenarnya takut makan dan makan karena disuruh ibunya saja. Sebaliknya ada 9 responden pada penelitian ini (9,3%) berstatus gizi obesitas. Hal ini karena kebiasaan mengkonsumsi junk food sekali dalam seminggu. Bahkan ada yang hampir tiap hari karena di kantin sekolah disediakan makanan yang pada energi dan minim vitamin tersebut.

Remaja membutuhkan asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Energi yang cukup digunakan untuk mempertahankan hidupnya agar tetap sehat, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya kecukupan energi, sikap individu seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, pendidikan dan pengetahuan tentang gizi, dan riwayat penyakit yang pernah diderita. Upaya untuk mencapai status gizi yang baik dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengatur makanan yang dikonsumsi dengan menu yang sehat dan seimbang. Menu seimbang adalah susunan hidangan beberapa macam makanan yang mengandung energi dan zat gizi secara cukup, baik jenis maupun jumlahnya. (Suharjo & Riyadi 1999).

PENUTUP

Body image sebagai satu-satunya faktor yang berhubungan dengan status gizi ($p=0,001$). Sedangkan karakteristik remaja, semua berperilaku makan kurang. Disarankan, untuk diberikan pendidikan gizi demi meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku gizi melalui media pendidikan gizi yang menarik, serta perlu peningkatan keterlibatan pihak sekolah dalam pemantauan perilaku makan melalui kantin sekolah yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini SN, 2012. Faktor risiko yang berhubungan dengan gizi lebih. Semarang : Unnes Journal of Public Health.
- Ali Khomsan. Pola Makan Kaum Remaja. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada. 2003
- Derenne JL, Beresin EV, 2006. *Body Image, Media and Eating Disorder*. Academic Psychiatry.
- Dariyo A, 2004. Psikologi Perkembangan Remaja. Ghalia Indonesia : Bogor.
- Fikawati S, Syafiq A, 2007. Konsumsi Kalsium pada Remaja. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, FKM UI. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Purwaningrum, 2008. Hubungan Antara Citra Raga Dengan Perilaku Makan Remaja Putri.

Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.

Puspito A, Purwaningsih E, 2008. Perbedaan pengetahuan gizi, body image, dan perilaku

makan remaja putri. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Diponegoro.

Semarang

Wan, P L , Kandiah, M , Taib, M N M, 2004. *Body Image Perception, Dietary*

Practices, and Physical Activity of Overweight and Normal Weight Malaysian

Female Adolescents. Mal J Nutr. 2004; 10(2): 131-147